

献立表

2019/04月分

小金井けやきの森認定こども園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ		
01	月	牛乳,ビスケット	カレーライス,ブロッコリーの白あえ,りんご	牛乳,寒天入りフルーツポンチ		
02	火	牛乳,ポーロ	御飯,マーボー豆腐,小松菜のしらすサラダ,いちご	牛乳,ホットケーキ		
03	水	牛乳,せんべい	菜飯,おかず汁,鶏肉のコーンみそ焼き,ブロッコリーと人参のおかか 和え	牛乳,スイートポテト		
04	木	牛乳,クッキー	御飯,大根のみそ汁,ナゲット,キャベツのコーン煮,はっさく	牛乳,フレンチトースト		
05	金	牛乳,せんべい	御飯,白菜と油揚げの煮浸し風汁,さわらのポテトクリーム焼き,ミニト マト,小松菜のサラダ,バナナ	牛乳,ポップコーン		
06	土	牛乳,ウエハース	とん汁うどん,りんご	牛乳,ツナサンド		
07	日					
08	月	牛乳,クラッカー	御飯,豆腐ともやしのみそ汁,カレー肉じゃが,キャベツとしらすのサ ラダ	牛乳,いちごジャム蒸しパン		
09	火	牛乳,せんべい	たけのご御飯,小松菜のすまし汁,松風焼き,かぼちゃの甘煮,りんご	牛乳,フルーツヨーグルト		
10	水	牛乳,ウエハース	ロールパン,ポトフ,いんげんと鶏ささ身のごまサラダ,オレンジ	牛乳,豆腐団子		
11	木	牛乳,ビスケット	ミートスパゲティ,コンソメスープ,ほうれん草とひじきの白あえ,バナ ナ	牛乳,セサミクッキー		
12	金	牛乳,せんべい	御飯,豆腐旨煮,野菜たっぷりさつま揚げ,ゆでスナップえんどう, フルーツカクテル	牛乳,簡単ピザ		
13	土	入園式				
14	日					
15	月	牛乳,せんべい	三色そばろ井,たけのこのおかか煮,アスパラとじゃこのあえ物,バナ ナ	牛乳,フルーツサンド		
16	火	牛乳,せんべい	御飯,こまつなと油揚げのみそ汁,カレイの煮つけ,ポテトサラダ,フ ルーツカクテル	牛乳,メロンパン		
17	水	牛乳,クラッカー	御飯,キャベツとえのきの味噌汁,炒り豆腐,かぼちゃ,ブロッコリー,あ まなつ	牛乳,豆腐のカップケーキ		
18	木	牛乳,ビスケット	御飯,豆腐と大根のすまし汁,コーン焼き,ペイクド里芋,卵の花,りん ご	牛乳,五平餅		
19	金	牛乳,ウエハース	御飯,はるさめスープ,鶏肉と大豆の揚げ煮,きゅうりの昆布あえ,りん ご	牛乳,バナナヨーグルトケーキ		
20	土	牛乳,せんべい	肉みそうどん,麩のすまし汁,オレンジ	牛乳,さつま芋蒸しパン		
21	日					
22	月	牛乳,クッキー	御飯,コーンの豆乳汁,さけのちゃんちゃん焼き,きゅうりのゆかりあ え,清見オレンジ	牛乳,カラフルカップ		
23	火	牛乳,ポーロ	さつま芋御飯,切り干しだいごのみそ汁,凍り豆腐のから揚げ,ほう れん草のごま和え,バナナ	麦茶,ツナチーズおにぎり		
24	水	牛乳,せんべい	わかめ御飯,サーモンシチュー,キャベツとささみのサラダ,いちご	牛乳,あげぱん		
25	木	牛乳,ウエハース	御飯,なすと南瓜のみそ汁,揚げ豆腐の和風あんかけ,きゅうりと長芋 のさっぱり漬	牛乳,いももち		
26	金	牛乳,クラッカー	御飯,野菜スープ,ハンバーグ(トマトソースがけ),いんげんのソテー, フライドポテト	牛乳,ケーキ		
27	土	保護者会				
28	日					
29	月					
30	火					

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	553	19.9	15.9	244	2.4	219	0.36	0.38	38	4.5	1.6
目標量	574	23	15.9	259	2.4	202	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	96	87	100	94	100	108	116	106	211	98	84
3才未満児	475	17.5	15.4	279	1.8	191	0.3	0.42	28	3.2	1.3
目標量	463	18.5	12.9	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	103	95	119	131	78	102	120	150	156	86	81